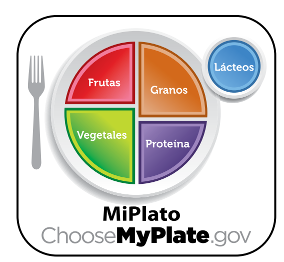
10 consejos
Serie de educación en nutrición

disfrute comidas de varias culturas



10 consejos para celebrar alimentos y costumbres más saludables

Somos un país diverso y podemos abrazar las tradiciones culturales de las comidas que nos encantan, pero prepararlas de manera más saludable. Para ello debemos ser creativos y sustituir los alimentos e ingredientes menos saludables de nuestras recetas favoritas por otras opciones sabrosas y apetitosas, que igual nos recuerden nuestras preciadas costumbres alimenticias.

1 cocine con otros
Aprenda a cocinar distintos alimentos tradicionales o regionales de quienes usan recetas e ingredientes auténticos y explore formas de mejorar la nutrición de algunas de las recetas de su propia familia. Cocinar en casa le permite agregar variedad a las comidas. Si hace falta, adapte las recetas limitando las salsas de carne, cremas y otras salsas; agregue más vegetales; o prepárelas en el horno en vez de freírlas.
.

2 combine culturas
Muchos alimentos y bebidas populares en las Estados Unidos combinan la cocina de varias culturas. Celebre la diversidad de nuestro país e inspírese en platos que incluyan más frutas, vegetales, granos integrales, frijoles, mariscos, carnes magras y productos lácteos bajos en grasas.

3 agregue un toque de sabor
Las combinaciones de hierbas y especias a menudo nos recuerdan platos de nuestros orígenes o comida étnica favorita. Agregue sabor a los alimentos con hierbas y especias, como chiles, ajo, jengibre, albahaca, orégano, curry o cilantro, que pueden reemplazar la sal y las grasas saturadas.

4 use alimentos conocidos para crear platos exóticos
Use alimentos que le resultan familiares y prepare nuevas recetas. Por ejemplo, agregue curry a los garbanzos, cilantro al arroz integral, o mango a sus ensaladas y batidos. Haga que la mitad de su plato sea frutas y vegetales.

5 encuentre la sal y el sodio, elija los contenidos bajos
Todos los alimentos empaquetados indican la cantidad de sodio que contienen. Use salsa de soja "baja en sodio," o caldos o frijoles enlatados que indiquen "sin sal agregada." Controle la información nutricional y use productos bajos en sodio o libres de él.

6 piense en las bebidas
Muchas culturas ofrecen bebidas sabrosas, como jugos de frutas, bebidas alcoholicas, cafés cargados y tés dulces. Considere usar frutas congeladas para crear batidos deliciosos, o agregar especias, productos lácteos bajos en grasas y cantidades de azúcar pequeñas cuando prepare bebidas. Cuando compre bebidas preparadas, elija aquellas con menos azúcares y grasas. Para limitar las calorías, beba agua u otras bebidas no endulzadas en vez de bebidas azucaradas.

7 deléitese en las reuniones culturales
Celebre las tradiciones, especialmente aquellas que lo ayudan a mantenerse físicamente activo. Diviértase con los bailes, deportes y juegos tradicionales que hagan mover. Equilibre su alimentación con actividad física regular.

8 enseñe a los niños qué es importante
Los niños aprenden a cocinar de sus mayores. Muéstreles como se preparan los alimentos y platos de distintas tradiciones. Deje que prueben los alimentos que preparan y comparta con ellos historias y costumbres relacionadas de su propia herencia, o expóngalos a otras culturas, pero busque formas de limitar los alimentos e ingredientes con muchas calorías.

9 sea inteligente cuando coma fuera
Comer fuera pone a su alcance nuevos platos tentadores, que facilitan los excesos. Elija platos con menos calorías, como aquellos fritos en poco aceite, brochetas (kebab), o pastas de harina integral con salsa de tomate. Divida los platos o pida un envase antes de empezar la comida para separar una parte de lo que le sirvan y llevársela a casa.

10 recuerde, las comidas de todo tipo entran en MiPlato
MiPlato ha sido diseñado para que los estadounidenses recuerden alimentarse saludablemente con comidas de los grupos de alimentos. El sitio web MiPlato brinda información práctica, consejos, herramientas y recetas que lo ayudarán a llevar una dieta más saludable. Visite www.ChooseMyPlate.gov.

DG TipSheet No.31
Junio 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos..



United States Department of Agriculture

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.